

女士

丁立 著



你健康

全家快乐



中国国际广播出版社  
电子书

# 目 录

前言 .....	1
第一章 为了你的健康妈妈才会这样做 .....	3
第二章 为了你的成长全家人精心投入 .....	21
第三章 最靓丽的青春最该懂得呵护 .....	49
第四章 女孩儿要深知美丽与健康兼顾 .....	103
第五章 女人性爱事业两不误当心身体 .....	156
第六章 躲不掉的更年期女人需要打理 .....	202
第七章 有资本不对子女说“常回家看看” .....	232
第八章 多活一分钟全家就多一份快乐 .....	270
附：参考文献 .....	304

## 前言

健康不仅仅是一个人的事儿，更是全家、乃至一个家族的事儿，因为这是我们中华民族的一个传统美德，我们的社会关系充满了亲情和爱心，这也是构建和谐社会的基础，因此我们编著了此书，就是希望人人健康，家家快乐！

你健康，全家快乐。顾名思义，你的健康在牵动着全家人的心。想想，如果说工作是为了全家人的生活的话，那么健康就是为了全家人的快乐了，因此做好养生保健对于你、对于全家人有多么重要！不要把健康理解为自己的事儿，更不要把快乐理解为不愁吃不愁穿或发大财中彩票的无忧无虑和狂喜。要是把健康和快乐联系起来，可以说这个家庭永不倒。你为什么能拿出勇气来干这儿干那儿，一句话，就是因为你的家人都健康都快乐！这种快乐是由衷而发自内心的，这种快乐是动力，是牵挂，也是生命的纽带。

很庆幸我们能来到这个世界上，更庆幸我们是家庭中的一员。

也许因为有了你，这个世界才显得活跃，这个家庭才充满了快乐。

人从生命孕育，到出生、到死亡，其实就是一个过程，而要完成这个过程就需要我们的智慧和活力，如此生命才精彩，人生才伟大。

我们都是感觉不到的时候才来到这个世界上的，然后开始我们的成长，又开始孕育着新的生命，直到老去。我们来到这个世界，这个家庭，我们感受到了有先人的光芒在指引我们，有家人的温暖在呵护着我们。因此，我们有理由说生命如此可爱又可贵，我们不由得想走好这一生！

你、我们，其实都一样，都只是一种说法。我们已经进入到了一种程序，人生大致相同的生命程序。我们不能停下来，我们要奋斗，此时我们比机器还机器，机器可以熄火，可以停电，可以拆开，可以换掉……而我们不能，我们只有休息，休息时心脏等器官还要工作，所以我们的生理年龄大打折扣，一些病菌会侵害我们的身体，奋斗中的磨难也会伤害到我们的心灵，怎么办？答案只有一个：凭借先人的智慧和我们的感悟，做好一生的预防！

本书以“你”为主线，从生命的历程开始，分阶段地阐述养生秘籍，给您在完成生命过程中支支招，同时本书还在每章的后面增加了一个快乐小故事，这些小故事和本章的内容又紧密相连，而整个篇章又是一个系列，恰巧弥补了快乐的空白，这样既增加了文章的关联性，又增加了趣味性和可读性，相信会为广大读者所喜欢。因此，您尽量根据自己的情况打理好自己的身体，修养好自己的心灵，努力做到此生无憾。

本书的另外一个特点是老少皆宜，还是馈赠亲友的最好礼品！

另外，本书专门为女性朋友而做，希望您喜欢，并祝愿您在收获健康的同时，带给家人快乐！

愿健康伴您一生，更愿亲情感化未来！

# 第一章 为了你的健康妈妈才会这样做

## 1.妈妈经历的十月怀胎

### (1) 妈妈怀你 1 个月的时候

妈妈是否肚里有了你，要看妊娠的四个早期征兆：

①月经误期。如果月经一向准时，在应来潮的日期没有来，近期又有过性生活，这时就应想到可能是怀孕了。

②小便频繁。妊娠后由于生殖器充血压迫膀胱，可能会引起小便次数增多。

③乳房变化。在妊娠第一月末，妈妈的乳房可有胀感和轻微的疼痛。

④早孕反应。常见的多为恶心、呕吐、食欲不好、疲乏、嗜睡等。

经过以上判断，很幸运你已经来到了妈妈肚子里，开始伴随着妈妈的生活了。

你在 1 个月胎儿时期的发育，需要增加血液、肌肉、骨骼、内脏及其他组织的不断生长。随着妊娠月份的增长，妈妈的体重也随之在不断增加，其中除了你外，还有胎盘、羊水、乳房以及为适应妊娠而发生的变化。

妈妈在分娩前，体重会比孕前平均增加 11 千克~13.5 千克(不论妈妈孕前体重是多少)，一般不会少于 9 千克。其中妊娠前半期增加总量的  $1/3$ ，后半期增加约  $2/3$ 。即妊娠 1~12 周增加 2 千克~3 千克，妊娠 13~28 周增加 4 千克~5 千克，妊娠 29~40 周增加 5 千克~5.5 千克。

一般情况下，妊娠早期因早孕反应，体重增加不明显。要在怀孕 13 周以后，随着妈妈食欲的增加，体重也会逐渐增加，一般平均每周增加 350 克左右，直到足月。要是体重的增加明显少于平均数，说明你在宫内发育迟缓，会增加早产和死胎的危险性。当然体重增加过多也不是好事，有羊水过多的可能。

可见妈妈在怀你 1 个月的时候是多么看中自己的体重，为了体重会多么的小心和费心，同时也有一份快乐产生。

### （2）妈妈怀你 2 个月的时候

妈妈在怀你第二个月末时，胚胎已与胚外组织分开，你初具人形，会先出现两条腿。你的头较大，脸已有轮廓，还可分辨出眼、耳、口、鼻。骨组织开始骨化。胚胎体重 2 克，身长 2~3 厘米，头体各占一半。

要注意的是妈妈怀你 30 天左右时，胚胎对各种致畸因素最为敏感。而到了第 55~60 天以后，这种敏感性才下降，也就是说妈妈要在 30~60 天这段期间，一定要特别警惕，避免接触致畸因素，以防你成为畸形。

### （3）妈妈怀你 3 个月的时候

妈妈怀你 3 个月的时候，你的身长到了 7~9 厘米，重 20 克，外生殖器已发育，四肢已能活动，就是动作很弱。你头很大，躯干和腿部增长，手指甲与脚趾甲已经长出，眼睑、声带、鼻子也已明显，此时你的胎儿脸更像人脸，双眼逐渐靠拢，不再在头的两侧。两条胳膊长得较快，已能分辨出前臂、肘与手指。

### （4）妈妈怀你 4 个月的时候

妈妈在怀你 4 个月的时候，你身长到了 10~17 厘米，体重约 120 克，皮肤颜色鲜红，而且光滑透明，透过皮肤能看到血管。此时你的皮肤上有少量的细毛，也就是胎毛或毳毛。这个时候从外生殖器可分出性别。你的胎心搏动增强。你会在羊水中运动。胎盘形成良好，因为你的营养来源主要是依靠胎盘。这个时候，妈妈下腹部轻微隆起，妊娠趋于稳定，妊娠反应消失，食欲变好，能够感到胎动。

胎动就是你的活动，要知道胎儿主要有两类动作，一是旋转运动，你翻身，回转躯干；另一种是单纯四肢运动，拳打脚踢。

胎动是你健康是否的信号，要是胎动次数减少、变弱，就说明你缺氧或出现别的情况。妈妈会坚持每日测你胎动的次数，以便能及时接收你发出的“危险信号”。妈妈会用这种方法测胎动：仰卧，将手轻轻放在腹部，动一次计下一次。要在每日早、中、晚的时候各测 1 次，每次用 1 小时，然后将 3 次计数相加再乘 4，所得即 12 小时的

胎动次数。假设妈妈时间紧，赶不上每日测 3 次的时候，会晚上临睡前固定的一个小时测。因为正常胎儿每小时胎动不少于 3~5 次，12 小时应在 30~40 次以上，如果少于 20 次，应马上请医生检查。另外，妈妈还对胎动次数做了记录，而且坚持每日都记。

#### （5）妈妈怀你 5 个月的时候

妈妈在怀你 5 个月的时候，下腹部膨隆，感觉下坠。时有心慌、气短之感。有时便秘。此时你身长已到 18—27 厘米，体重在 280~300 克，头约占身长的 1/3。皮肤呈暗红色，皮脂腺已发育，并开始分泌。脱落的上皮细胞与皮脂黏合而成为胎脂，覆盖在你皮肤表面。你开始有吞咽动作。此时胎动活跃，羊水比较充足。你会有明显胎动，表明你的心脏功能在增强，用听诊器就可以听到你心脏的跳动声。

在妈妈怀你 5 个月的时候就要开始宫高检查。宫高是指耻骨联合上缘至子宫底最高点的距离，代表子宫长径。在脐水平测量的腹围代表子宫的横径及前后径。综合三个径线，就能较准确反映子宫大小，由此估计胎儿的发育情况。

#### （6）妈妈怀你 6 个月的时候

妈妈在怀你 6 个月的时候，体重在继续增加，乳腺可分泌少量乳汁，子宫底在脐上一二横指处。

此时你身长 28~34 厘米，体重 600~800 克，皮下脂肪开始发育，皮肤出现皱纹。这个时候的你已是面目清楚，骨骼健全了，还会经常改变位置。

6 个月的你肌肉发育较快，体力增强，胎动也越来越频繁，大脑继续复杂化，眉毛长出，鼻子更挺起，脖子长长。在你睡觉时，你要两条胳膊弯曲抱在胸前，膝前提到腹部。

妈妈在怀你 6 个月的时候，还有一项工作要做，就是学会听胎儿音。

听胎儿音可让爸爸来帮忙，最简便的方法是用耳朵直接贴在妈妈腹壁上听取。在妊娠 24 周之前，胎心音多在脐与耻骨联合之间。24 周之后，胎心随胎位发生变化，可在妈妈脐的左下或右下方。

听胎心音不是马上就能掌握的，要学会分辨胎心音与肠鸣音、母体腹主动脉音和母体心音。学会之后就会发现胎心音是规律的，肠鸣音不规律；细心注意会知道胎心跳动快，母体的心率慢。

每次听胎心音至少要 1 分钟，每分钟 140 次左右是正常胎心率。每分钟 120~160 次属正常范围。要是每分钟超过 160 次，表示你有轻度缺氧；要是每分钟少于 120 次，则显示你重度缺氧；要是少于 120 次并伴有胎心跳动不规律，此时情况更严重，应马上请医生诊治。胎心音计数应作记录，尤其是在妈妈怀你 28 周后，每日都要记录下来。

#### （7）妈妈怀你 7 个月的时候

妈妈在怀你 7 个月的时候，腹部继续增大，脐上部也膨隆起来，下肢可出现静脉曲张，此时期易发生妊娠高血压综合征。

此时你的身长已达 30~35 厘米，体重在 1200 克左右。

你皮下脂肪较少，看上去像个老年人。可全身皮肤上都有胎毛，头发眉毛已长出。你的指(趾)甲均未达到指(趾)尖，阴唇已经发育。

更要紧的是你的神经系统进一步完善，胎动变得也更加协调，动作也多样性，不仅能手舞足蹈，而会转身。

你的眼皮能睁开，但眼珠上还蒙着一层薄膜。假如你此时出生，能啼哭，能吞咽，就是生活能力弱，必须在良好的条件及特殊的护理下才能存活。

#### （8）妈妈怀你 8 个月的时候

妈妈在怀你 8 个月的时候，宫底高度在脐与剑突之间，有身体沉重之感，经常性的腰背及下肢酸痛，乳晕、脐部及外阴色素在加深，如果仰卧时，会有不舒服之感。此时你身长约 40 厘米，体重在 1500~1700 克。

这个时候，你的主要器官完成了初步发育，胃、肠、肾等功能和出生后的水平基本相当。覆盖在皮肤上的细绒毛也已消失，胎脂取而代之。眼球表面有一层薄膜已被眼睛吸收。皮肤呈深红色，脂肪稍有

增多，且位置开始稳定，你 8 个月的生活能力强于 7 个月时，假设出生，在适当的护理下是能够存活下来的。

#### （9）妈妈怀你 9 个月的时候

9 个月时，妈妈感觉身体在逐渐沉重，会频繁小便，阴道分泌物也会增多，且有轻微的子宫收缩感。你的身长约 45~46 厘米了，体重到了约 2500 克，相比之下皮肤为玫瑰色，指(趾)甲已达指(趾)尖，到了会啼哭和会吮吸的时候。现在的你是全身浑圆，脂肪增多，假设出生，存活率就较高了。

#### （10）妈妈怀你 10 个月的时候

在你长到 40 周的时候，胎儿被称做作足月胎儿或成熟儿，此时，你已完全发育成熟，就等着顺利脱离母体，在这个新世界上独立生活了。

要知道初产妇 90% 以上在预产期前 2~6 周，胎儿已经下降到骨盆入口平面以下，这个时候妈妈胸腹憋闷的症状会缓解，食欲也会变好。也正是在这个时候，妈妈的子宫变得较为宽松，子宫底降至脐与剑突之间，说明妈妈已经做好了生你的准备，单等着你的降临了。

### 2. 妈妈坚持做妊娠体操

妈妈在一本书中看到了一套妊娠体操，于是每天都坚持做。

#### （1）坐椅子

- ① 尽可能坐靠背椅，以减轻孕后上半身体重增加的负担。
- ② 两脚要并拢，左脚平稳地向后挪动，轻而稳地坐在椅子的中部。
- ③ 挪动臀部，后背要自然地靠在椅背上，稳稳坐定，脊背伸展放松。

#### （2）脚部运动

① 妈妈要活动踝骨和脚尖儿的关节。随着你在子宫内的发育，妈妈体重日益增加，这就增加了妈妈脚部的负担，这就需要每日坚持做脚部运动。

② 脚心不要离开地面，脚尖要尽量往上翘，呼吸一次把脚放平。同样的动作要反复几遍。

③坐在椅子上要把腿搭起来，要将上面腿的脚尖和脚腕慢慢地上下来回活动，然后换成另一条腿。

### （3）挺胸呼吸运动

①身体放松，将两手放于胸前。

②慢慢吸气，让胸部顺着吸气向两侧扩展，再轻轻把气吐出。

### （4）从站到坐的姿势

①妈妈腹部膨胀以后，身体重心起了变化，感觉行动不稳，为此，妈妈会在日常站立行走时小心谨慎，以防跌倒。

②上身要垂直站立，然后一个膝盖跪地以获取平衡。

③两膝着地时，脊背要伸直，身体要垂直。

④两膝直立地姿态放松，再慢慢变成坐。

### （5）使乳腺发达的动作

轻松坐在椅子上，双手放于肩上，边画圈边转动，感觉肩部酸痛止。

### （6）盘腿坐运动

这项运动的好处是可放松腰关节，伸展骨盆肌肉，分娩时顺产。

①盘腿坐好，将两手交叉后放在膝盖上。

②两手轻轻地向大腿根的方向推。

③把握好呼吸，呼吸一次将手回到膝盖上。每天早晚各做一次，每次持续时间2~3分钟，渐渐地时间可延长至10分钟。

### （7）由侧坐到就寝的姿势

①时间一长就需要改变姿势，此时不要过急，动作要自然缓慢，感觉疲劳后，可稍微躺一会儿就可恢复过来。

②由侧坐使上身慢慢躺下时，可用胳膊支撑着，将头部缓慢放在枕头上。

③用右侧姿势躺着，能减轻胃的负担，会有利于消化，最好饭后休息时使用。

### （8）松弛法

①为防止肌肉持续紧张引起的疲劳，要松弛一两分钟：

②用头枕着枕头，弯曲手脚，微微侧卧，要让身心完全放松下来。

#### （9）按摩和压迫运动

①这项运动主要用在分娩阵痛时，如果平时也可使用，能缓解疲劳，最好是和呼吸练习结合起来进行。

②在按摩腹部进行鼓腹深呼吸时，吸气时手要向上抚摸，呼气时就要边呼气边向下抚摸。

③用拇指按压腰骨内侧，要记住，呼气时用力压，吸气时放松。

#### （10）鼓腹运动

除了平时练习外，主要用于分娩阵痛时，可分两个步骤：

①仰卧，身体需完全放松，嘴微闭，呼气时要发出“噗、噗”声。

②身体一上一下慢慢地做深呼吸，以约十秒钟为一次。

#### （11）骨盆的振动运动

①要在骨盆、腰关节松弛的同时，锻炼下腹部及产道出口的肌肉。

②姿势是把腰贴在床上，让肚子轻轻挺起，此时背和床之间要有空隙，然后再回到原处，这样慢慢做10次。

③膝盖着床，头要下垂，脊背向上弓起，需支撑住上半身的重心。

④抬起头，向前移动腰，重心也随之前移，再恢复原姿势。

#### （12）短促呼吸运动

这项运动可减少分娩时的痛苦，方法是略微将气提起，可用鼻子短促地反复呼吸五六次，慢慢把气呼出来，嘴要轻轻张开。这种呼吸方式也适于妊娠晚期。

### 3.妈妈坚持写孕妇日记

坚持写日记就是要把整个妊娠期间的有关事项及时记载下来，目的是保障你的顺利出生，也保障妈妈的安全，当然还离不开保障你的健康。记日记就是存一份妈妈孕期的宝贵资料，以供医务人员了解情况，帮助你顺利出生。

妈妈按着别人的经验会这样写日记：

#### （1）末次月经日记

这是妈妈写的第一篇日记，是判断预产期的主要依据（它的计算方法是以末次月经的第一天算起，月份加9或减3，日数加7）。

#### （2）妊娠反应日记

妈妈要记下妊娠反应，一般会在妊娠第6周开始出现。何时开始，何时消失以及反应程度都要记录清楚。

#### （3）第一次胎动日期日记

这篇日记的内容多发生在妊娠第18~20周，通过胎动可以计算出预产期，方法是第一次胎动日期加上150天。要懂得经产妇自觉胎动时间稍早于初产妇。

#### （4）早期妊娠时的有关检查日记

妈妈在停经后做过的妇科检查、尿妊娠试验等记录下来，同时还保管好了有关病历和化验单。

#### （5）孕期中患病日记

妈妈知道，一旦自己在孕期患有疾病会及时记录的，妈妈会写出疾病的起始日期，医生的诊断处理。要是病毒性感染，妈妈会详细记录的。

#### （6）孕期用药日记

妈妈了解到许多药物，尤其是西药可在妊娠早期使胎儿畸形，可在妊娠后期使胎儿受害。妈妈对这种药会谨慎服用的，一旦服用会及时记录药名、用药量和用药的天数，以便就医时应主动出示，避免误诊。

#### （7）孕期并发症日记

妈妈也做了预测，要是发生阴道流血、下肢浮肿、头昏、眼花、视力障碍等自觉症状的话，会写在妊娠日记上，以便提供给医生。

#### （8）接触×射线和放射性物质或有毒物质日记

妈妈会对上述射线及物质避免接触的，这些都会给你带来不利影响。一旦妈妈写进日记，说明妈妈无意中接触了。

#### （9）性生活日记

妈妈知道妊娠早期如果过性生活可能会引起流产，在妊娠晚期也可以造成破水、早产、产褥感染。要是妊娠中期过性生活的话，不是不可以，但次数不宜过多，此时就要作记录了，不能马虎（日记中会出现“+”表示法）。

#### （10）胎动记数日记

正常胎动数每小时 5 次以上，多者在 20~40 次。有正常胎动说明胎儿存活，要是胎动次数每小时少于 5 次的话，胎儿有可能缺氧。一旦胎动停止，说明胎儿情况危险，就要立即去医院诊查。因此妈妈特别要写好胎动日记，并在每晚睡前用一个小时的时间数胎动次数。妈妈强调，一旦住院，就要在每日早、午、晚各数一小时，还要作好记录。

#### （11）阴道流水日记

妈妈了解到，妊娠期如有多量的阴道流水，可能是羊膜已破，胞水流出，就表示孕妇临盆或羊水早破。遇到这种情况，妈妈做好了心理准备，除及时记载流水时间外，要到医院进行检查。

#### （12）产前检查日记

产前检查日记的日期、胎位情况，妈妈要作好记录。

#### （13）日常生活变化日记

这里包括生活习惯、工作情况改变、出外旅行、外伤、巨大精神创伤等都要写进日记。

### 4.妈妈对待照 X 射线时

妈妈听说妊娠早期（大约在停经后 5~7 周的时间里），是胚胎的脑、眼、心脏、四肢等分化发育的时候，在这个时期，要是接触大剂量的 x 射线的话，会影响到胚胎的发育，如果出现严重情况，还容易造成流产。

妈妈十分担心，于是请教了医生，医生告诉妈妈在怀孕早期应该尽量去避免接触 x 射线，不过也不是说一接触了 x 射线就要会造成胚胎损伤，要是胚胎所受的辐射量很小的话，且对 x 射线不是很敏感，这种情况很可能不会产生影响，要是照射 x 射线剂量很大的话，又照

射到了胚胎的要害部位，或者虽然照射剂量不是很大，但胚胎恰好对 x 射线很敏感，这种情况就会造成胎儿的某些器官发育异常，产生畸形，严重的会导致胎儿死亡、流产。

医生还告诉妈妈，近年来国际上的规定是，胚胎或胎儿接受 x 射线剂量不得超过 5 拉德，假设超过 5 拉德，就应立即终止妊娠。从理论上推测，在照射一次远离下腹的 x 射线时，孕妇生殖器官接受的 x 射线剂量为 10~50 毫拉德，而 1 拉德就等于 1000 毫拉德。

妈妈听了医生的话，在做 x 射线检查时，要请做检查的医生给估算一下腹中的胚胎到底受到了多大剂量的 x 射线辐射，如有可能还可以请示有关专家，除了询问检查情况外，还可以问一些像用的是进口机器还是国产机器？检查时花的时间？检查的部位？等等，这些看似节外生枝的问题，其实都是对胎儿负责。

问清楚以后就好办了，如果剂量很小的话，就免去了担心，要记着定期到医院做产前检查，观察你的成长是否与月份相符，观察羊水是不是过多等异常情况发生。

为了你的健康，妈妈是这样做的，当你长到一定程度之后，妈妈到了 B 超条件较好的大医院，做了仔仔细细的检查，并知道了你的颅脑、脊柱、心脏、四肢等处都没有畸形产生时，妈妈表现的很快乐，就放心地等着足月分娩了。之前妈妈也做了最坏的打算，你一旦有致命畸形的话，即便妈妈不同意医生也会让妈妈立即终止妊娠的，如果经专家估算胚胎所受的 x 射线剂量达 5 拉德以上，更糟糕的是妈妈要立即做人工流产了。

好在你发生正常，很好，妈妈的脸上悠然有种幸福感。

#### 5.妈妈担心孕期肥胖时

妈妈怀你之后身体有些发胖，妈妈担心孕妇在孕期和分娩时会比一般孕妇遇到的麻烦多，果然一份资料上也是这么说的，并说各种危险会相对增加，并阐述了理由，因为肥胖导致的人体代谢异常，容易引起其他多种合并症，这就会带来很多不利的影晌。于是，孕期的自我保健成了妈妈必做的功课之一。

这些病症包括易发生产科合并症，像是分娩时宫缩无力，剖宫产，巨大儿分娩时会流血增多。同时，患糖尿病、静脉瘤、静脉炎、贫血和肾盂肾炎者也多见于一般孕妇。

妈妈更加担心的是你，因为肥胖会对你的危害无形中增多。有人统计，肥胖孕妇的围产期胎儿死亡率比较高，尤其是在孕期体重增加13千克以上的，胎儿围产期死亡率比起一般孕妇会增加2倍，比起消瘦型孕妇会增加5倍。

妈妈开始做孕期自我保健了。

妈妈去医院做了诊断，妈妈是想弄清自己是属于哪种肥胖，是轻度肥胖，还是病理性肥胖，要是病理性肥胖是由于某些疾病引起的。属于哪种肥胖，就要使用哪种肥胖的治疗方法。

医生告诉妈妈，症候性肥胖应以内科治疗为主，而单纯肥胖则主要依靠饮食控制，但是运动疗法不宜推广，有引起流产、早产和妊娠高血压综合征的可能，而且由于运动量加大会使食欲增强，反而容易使孕妇体重继续增加。

妈妈要适当减少饭量，这就是饮食控制。以采取低热量饮食为主，每天热量限制在1200~1500千卡内。有一点要注意，就是在妈妈妊娠第28~32周时，不可限制蛋白质，因为此时妈妈血浆蛋白最低，一日不可少于70~80克，这个时期要把限制脂肪与糖作为主要指标完成。

妈妈开始多吃蔬菜、水果和一些粗粮，只是吃一点点动物脂肪，食盐也做了限量，每日不可超过7克，主食减半的同时也改掉了吃零食的习惯，同时特别注意补充各种维生素和铁质。

经过一段时间的调理，妈妈感觉自己的体重正常了。

## 6.妈妈所知道的噪音侵扰

生活中时常会有噪音出现，令我们无法躲避，要知道噪音会对人的中枢神经系统有强烈的刺激作用，容易使人中枢神经系统功能失调，从而会影响到身体各方面的功能。

一旦长期受到噪音侵扰，可能会引起神经衰弱和植物神经功能紊乱，还会出现血压升高、心悸、头痛、呼吸加快、食欲不振、胃液分泌减少、胃肠蠕动减慢等症状。要是神经系统功能失调的话，可导致内分泌功能紊乱，妇女会出现卵巢功能障碍、月经不调、痛经等。此外，还会使血糖上升，发生噪音性耳聋病症。

妈妈在怀着你的时候也无法躲避噪音的侵扰，这令家人十分担忧，在一份文献报道中说：职业为织布工人的妇女流产率要比从事其他工作的妇女高，这可能与工作时要伴随着机器振动的影响有关系。1979年，国外一专家专门对在飞机场周围的噪音区与其他的区域进行比较，分析17种出生缺陷的发病率及先天畸形的总发病率，没有发现出生缺陷的发生与噪音有关。但是这并不能排除噪音对胎儿神经系统的正常发育有着轻度的影响。

妈妈知道尽管噪音对胎儿无明显的直接影响，可噪音能使孕妇出现上述各系统不良反应，一样会影响优生。特别是振动（尤其是非周期性冲动性全身振动）能促进盆腔炎症的恶化，也可使盆腔内器官的移位，这些都对生育有不好的影响。

因此妈妈要尽可能地避开噪音，到清静的地方去，如避不开，也要自己想一些办法来隔绝噪音，总之，为了你的健康，妈妈总在想办法。

#### 7.妈妈遵守妊娠期卧位

对于普通人，睡觉时可以仰卧也可以侧卧，最好不要俯卧，因为俯卧会影响循环和呼吸等功能，有害于健康。可对于孕妇，睡眠姿势就有着自身的特殊性了。

有些孕妇，特别是双胞胎妊娠或羊水过多的孕妇在妊娠末期不适宜仰卧，此时仰卧会发生头晕、恶心、出冷汗、眼前发黑等症状，严重者可引起蜕膜小动脉破裂出血，致使胎盘早期剥离。如果采用侧卧的睡眠姿势，就不会有这些现象出现。在医学上称孕妇的这种病症为仰卧位低血压综合征。

在妊娠晚期，孕妇的体位会对血压高低有明显的影响，仰卧位时收缩压可下降 11%~47%，平均下降了 23 毫米汞柱，同时心跳的次数每分钟要增加 10 次，而侧卧位对血压影响较小。一个是胎儿在母体内不断生长发育，母亲身体的生理功能和解剖结构也都会相应地发生着变化，而改变最明显的就是子宫。一个是随着子宫逐渐变大，子宫体将由扁平梨状变为圆柱状。另一个则是在妊娠晚期，子宫腔容量要增大到 4000~5000 毫升，子宫血流量每分钟能达 500~800 毫升，此时逐渐长大的子宫，会对周围脏器造成压迫和推移。

到了妊娠晚期，在子宫后方，要有下腔静脉通过。而下腔静脉中的血液不断地流回心脏，使心脏充盈，以维持心脏的搏出量。很简单的道理，妊娠越到晚期，子宫的增加就越大，此时要是仰卧的话，就会压迫子宫后方的下腔静脉。同理，下腔静脉受压，血液就不能回到心脏，心脏得不到充盈，搏出血量就会突然减少，对全身各器官的供血量定会明显减少，从而引起胸闷、头晕等症。

妈妈很注重自身卧位，她要严格遵守，同时她还特别提醒自己在妊娠晚期绝不仰卧。

#### 8.妈妈妊娠期穿衣

自从妈妈怀了你之后，开始穿起了宽大、松软的衣服，还特意挑选寒暖适宜的服装。这样就能保证乳房部、腰及下肢不宜束缚过紧，对妈妈的健康和你的生长发育都要好处。

妈妈一开始也得到过别人的劝解，她们认为，妊娠只有几个月，要是穿肥大的衣服还得重新去商场选购，穿不了几个月又淘汰了，不如用原来的衣服凑合凑合也就齐了；还有的认为孕期膨大的腹部看上去实在是不美，倒不如穿紧身服好。

妈妈没有按这些朋友的做，而且还告诉她们也不要这样做，目的只有一个，就是让胎儿正常地发育，不能因为自己的舒服和美妨碍了胎儿的活动，这就是做母亲的特错大错了。